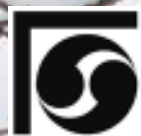


2018 vol.149 3月



# のつわ報広



1月下旬から2月上旬にかけて氷点下が続き、それに伴い降り続いた雪。静かなモノクロの世界の中、子どもたちが雪ではしゃぐ声が響くその空間だけは、明るく、暖かい。そう感じさせる風景は、それを眺める人の心も温かくしてくれます。

## ※ 8020達成者が「自分の歯」を保つためにしていることは？

【質問項目】 ①氏名 / ②現在歯数 / ③自分の歯を保つためにしていること / ④ 7020 受賞に対するコメント

### 優秀賞



- ①村田 豊枝さん  
②32本  
③1日1回は時間をかけて磨き、仕上げにはデンタルフロスや歯間ブラシを使用しています。食事の時にはできるだけたくさん噛んで食べるようにしています。  
④歯科医院の先生に推薦していただき、受賞しました。びっくりしました。

### 優良賞



- ①水津 重留さん  
②28本  
③朝・晩磨くようにしています。魚の頭からしっぽまでよく噛んで食べています。  
④もらうとは思いませんでした。うれしいです。



- ①梶田 あい子さん  
②26本  
③歯科受診を1～3か月ごとにし、魚をよく食べるようにしています。  
④うれしいです。日頃がんばったおかげだと思います。



- ①石川 直子さん  
②25本  
③歯の定期受診をし、磨き方を教えてもらっています。歯間ブラシや糸ようじも使用しています。  
④とてもうれしかったです。



- ①岡村 茂美さん  
②21本  
③砂時計で時間を測り磨く他、歯科のかかりつけを持ち、早めの受診をしています。  
④自分の歯があっておいしいものが食べられるのが一番です。



- ①大庭 美津江さん  
②20本  
③朝昼晩3回は磨き、場所によって大～小の歯ブラシの使い分けや歯間ブラシを使用しています。  
④信じられないです。うれしいです。

- ①山下 眞さん ②21本  
③3～6か月ごとに歯科受診をしています。夜は歯間ブラシを使うこと、よく噛むことに心がけています。  
④うれしいです。



- ①倉益 清子さん  
②26本  
③月1回歯の定期受診をし、いりこなどを食べるようにしています。  
④私の努力と、親からもらった丈夫な歯のおかげだと思っています。



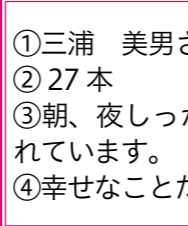
- ①齋藤 知由さん  
②25本  
③月1回歯の定期受診をし、朝昼晩磨いたり、歯間ブラシを使用したりしています。よくいりこを食べています。  
④歯で賞をもらうとは思いませんでした。



- ①村上 良子さん  
②23本  
③食後歯磨きをし、歯間ブラシや糸ようじも使用しています。半年に1度は定期受診をしています。  
④自分のことを褒めたいです。



- ①中原澄子さん  
②20本  
③朝と晩の歯磨きに心がけ、歯間ブラシや糸ようじを使用しています。歯の健康教室にも積極的に出ています。  
④ありがたいことです。



- ①三浦 美男さん  
②27本  
③朝、夜しっかり歯磨きをし、みそ汁にいりこを入れています。  
④幸せなことだと思います。

- ①村上 佳子さん  
②25本  
③1～2か月ごとに歯科受診をしています。歯間ブラシや舌ブラシを使い、丁寧に磨いています。  
④すごくうれしいです。ありがとうございます。

# 自分の歯を大切に はちまるにいまる 8020を目指しましょう!

【問い合わせ】 津和野町役場 健康福祉課（保健予防係） ☎ 72-0657



## ※ 8020（はちまるにいまる）運動とは？

8020運動とは、1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という取り組みです。厚生労働省によると、自分の歯が20本以上あれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて8020運動が始まりました。

（日本歯科医師会ホームページより引用）

島根県と島根県歯科医師会が主催する「8020 よい歯のコンクール」は、毎年1回、夏から秋頃に実施されています。

平成29年度につきましては、応募者132名中、津和野町では13名の方が受賞されました。津和野町からはそのうち1名の方が優秀賞に選ばれ、知事室で表彰を受けておられます。

次ページにて、受賞者のインタビューをご紹介します。受賞者の皆さま、このたびはおめでとうございます。



## ※ 日頃から歯を大切に、健康な毎日を過ごしましょう!

### ■自分の歯を失わないために

津和野町で平成27年度に実施したアンケート結果（右図）によると、60歳以降になると、歯の本数が減少していく傾向があります。

歯を失う原因で最も多いのは歯周病と言われており、平成29年の集団検診時に実施した歯科アンケート結果によると津和野町では疑いのものも含めると、成人の約80%がかかっています。歯周病の主な原因として、不十分な歯磨きの他、肥満や不規則な生活など、日常生活習慣の乱れが歯周病につながります。

厚生労働省によると、自分の歯を守るためには定期的な歯科健診を受け早期治療をすること、歯石除去や歯面清掃をし予防措置をとることなどが重要であると言われています。歯を大切にすることは、美味しく食事をするだけでなく、人との会話やコミュニケーションにとっても重要な役割があります。また『お口の健口（健康）は、全身の健康に繋がる』と言われてるように、お口の健康を保つことは、様々な病気の予防にもつながります。

### ■8020が達成できなくても

8020を達成できなかった方も、しっかりと噛み、きちんと噛むことのできる義歯（入れ歯）などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。義歯を含めた歯で食べ物をしっかり噛むことができれば全身の栄養状態も良好になり、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。（日本歯科医師会より）いつまでもおいしく食べ続け、口の中の健康を保ち健康長寿を目指しましょう。



▲平成27年健康つわの21アンケートより



## 各種文化施設展示のお知らせ

郷土館 ☎ 72-0300 / 堀庭園 ☎ 72-0010

**津和野町郷土館特別展 「亀井家墓所国史跡指定記念 津和野藩主亀井家と永明寺」**

昨年11月、津和野藩主亀井家墓所を国史跡に指定するよう、国の文化審議会が答申を行いました。これを記念して、津和野町郷土館では、現在「津和野藩主亀井家と永明寺」展を行っています。

永明寺は亀井家の菩提寺として、今回の国史跡指定の範囲にも含まれました。その歴史は古く、15世紀ごろの武将吉見頼弘が創建したとの由緒を持っています。

今回の特別展では、永明寺と亀井家の歴史を紹介しながら、永明寺が所蔵している貴重な歴史資料や美術品などを公開します。

■期間  
第1期 1月17日(水)～3月19日(月)  
第2期 3月21日(水)～5月14日(月)

※休館日 火曜日  
※町民無料



堀庭園のひな飾り

**堀庭園 「桃の節句ひな人形展示」**

「ひなまつり」は女の子の健やかな健康を祈る伝統行事ですが、そもその起源は「季節の節目に災厄から身を守り、より良い幕開けを祈る」ことにあつたようです。女の子だけでなく、皆が健やかでいられますように。そんな気持ちの込められたお雛様。

堀庭園では今年もひな人形を展示します。町民有志の方からご提供いただいたものや、拝借したひな人形たちが、堀庭園を華やかに彩ります。

また、3月4日(日)にはひな祭りを開催します。あわせてお立ち寄りください。

■期間  
2月27日(火)～4月3日(火)

※定休日 月曜日  
※町民無料



## 文部科学大臣優秀教職員表彰の受賞

教育委員会 ☎ 72-1854

津和野中学校の事務リーダー 渡邊博文さんが平成29年度「文部科学大臣優秀教職員表彰」を受賞され、1月15日(月)に東京大学安田講堂で表彰式が行われました。



表彰を受けた渡邊博文さん

この賞は、優れた成果を上げた教職員を表彰することで、教職員の意欲を高め、資質能力の向上に資することを目的として、全国の国公私立学校の現職の教職員を対象に、平成18年度から実施されてきました。

渡邊さんは、津和野町日原の出身。昭和53年に学校事務職員として採用され、平成17年より津和野町内の学校で勤務されています。

現在は、津和野中学校の学校運営の一翼を担いながら、町内事務グループの中心として、後進の人材育成にも尽力されています。常に、教育環境の改善を目指して、現状に満足することなく、よりよいものを求める姿に、他の教職員も大いに刺激を受けています。

また渡邊さんは、益田教育事務所管内の小中学校事務職員研究会会長として、地域の学校事務研究の先導的な役割を担ってこられました。さらに、島根県公立小中学校事務職員研究会の副会長として、県の学校事務の改善や職員の資質能力向上に力を注がれました。これらの長年にわたる活躍は、学校運営に必要な学校事務の確立に大きく貢献し、学校事務職員の後進の模範となるものです。



## 津和野発 木のおもちゃフェア

商工観光課 ☎ 72-0652

官民で組織する日原賑わい創出推進協議会主催の「津和野発 木のおもちゃフェア」が1月20日・21日の両日日原小学校の体育館であり、2日間で1,000人を超す多くの来場者が木のおもちゃに触れて楽しいひと時を過ごしました。

このイベントは、現在町が日原地区内に整備している日原賑わい創出拠点づくり事業の実証実験として行ったもので、会場にはフランス製の積み木「KAPLA」や今話題のプロ棋士の藤井5段が幼少期に遊んだとされるスイス製の「Cuboro」などのほかたくさんのおもちゃが揃えられました。

KAPLAのコーナーでは、インスタクターの指導で、集まった家族が年齢ごとに協力して積み木を積み上げて塔を作ったり、建物をつなぐ道を作ったりして一つの町をつくりあげました。会場には、おもちゃコーナーのほか露店も出店し、1月ながら穏やかな



多くの親子連れがおもちゃに夢中になり、活気溢れるイベントとなりました

## 農業者年金に加入し将来の安心を！

農林課 ☎ 72-0653

豊かな老後生活のためには、国民年金だけでは十分とは言えず、老後の生活費は自分で準備する必要があります。農業者の皆様も、農業者年金に加入して安心で豊かな老後を迎えましょう。

【加入要件】

- ① 国民年金第1号被保険者
- ② 年間60日以上農業に従事
- ③ 60歳未満

【農業者年金の特徴】

- ① 農業者の方なら広く加入できます。
- ② 保険料は自分で選べ、いつでも見直しできます。
- ③ 保険料は全額社会保険控除等、税制面で優遇措置があります。
- ④ 積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い年金です。
- ⑤ 終身年金で、80歳までの死亡一時金もあります。
- ⑥ 担い手には保険料の国庫補助制度があります。

公的年金と個人の備えをバランスよく組み合わせる将来に備えましょう。

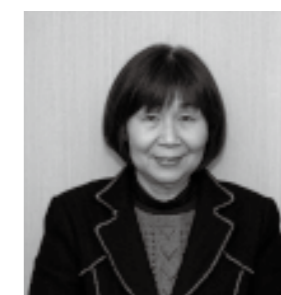
## 人権擁護委員に大庭知子さん

税務住民課 ☎ 74-0059

人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間の人たちです。地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、人権侵害の被害者を救済したり、人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

津和野町では4名の方が人権擁護委員として活動されています。

平成29年12月31日に任期



人権擁護委員の大庭知子さん

満了された山村彌生さん(町田)に代わり、大庭知子さん(町田)が新たに法務大臣より委嘱され、人権擁護委員として活躍されています。

## 平成 30 年 4 月 1 日から 町営バス路線のダイヤが変更になります つわの暮らし推進課 ☎ 74-0092

### 《変更となる路線と主な変更点》

| 路線      | ダイヤ変更 | ルート変更 | 備考             |
|---------|-------|-------|----------------|
| 名賀線     | 午前    | —     | JR 山口線<br>接続改善 |
| 野中線     | 午後    | —     |                |
| 木部線     | 午前    | —     |                |
| 吹野・中曽野線 | 午前    | —     |                |
| 長福・中山線  | 午前    | —     |                |
| 川尻・西谷線  | 午前・午後 | —     |                |
| 沼原線     | 午前・午後 | あり    |                |

詳細につきましては町営バス時刻表をご確認ください。  
今回の見直しに伴い、バス停「津和野口」「森上ノ台」  
がなくなり、バス停「元笹山」「沼原上」「津和野共存病  
院」が新設されます。  
この事業は平成 29 年度島根県電源立地地域対策交付金  
事業を活用しています。

## J A からドライブレコーダー寄贈 つわの暮らし推進課 ☎ 74-0092

1 月 29 日、島根県農業協同組合西いわみ地区本部から津和野町へドライブレコーダー 13 台が贈呈されました。  
島根県農業協同組合西いわみ地区本部では、運転者の安全意識の向上と交通事故防止、被害の軽減に役立つことを願い、地域への貢献として寄贈したものです。  
寄贈されたドライブレコーダーは、町営バスに設置する予定です。  
目録を受け取った下森町



ドライブレコーダー寄贈の様子

長からは「ドライブレコーダーの設置により、安全運行と事故防止に役立てていきたい」と感謝の言葉が送られました。



## ふんわり卵とわかめの炒め物

健康福祉課 保健予防係 ☎ 72-0657

春は冬の間に成長したわかめが柔らかく食べごろになる時期です。3 月～5 月に出回る生わかめは春を告げる食材の一つです。  
わかめは食物繊維やカリウム・マグネシウムなどのミネラルが豊富。腸の健康や高血圧の予防に効果があるとされています。みそ汁に入れても美味しいですが、卵と炒めたおかずも手軽にできて朝食におすすめです。  
『ふんわり卵とわかめの炒め物』

【材料】（2 人分）  
生わかめ・・・40g  
（下味）  
酒・・・小さじ 1  
砂糖・・・小さじ 1  
醤油・・・小さじ 1・5  
卵・・・2 個  
（卵の調味料）  
だし汁または水・・・大きじ 1  
マヨネーズ・・・小さじ 1  
塩・・・少々  
植物油・・・小さじ 2



- 【作り方】
- ①生わかめは食べやすい大きさにザク切りにし、下味をつける。
  - ②ボウルに卵を割りほぐし、調味料を加えてよく混ぜる。
  - ③フライパンに植物油を熱し、②の卵を流し入れ、ヘラで大きく混ぜ、半熟状になったらワカメを加えてサツと炒める。
  - ④器に盛つける。  
※好みでねぎ、ごまなどを振りかける。
- 健康で生きがいのある町づくり会議 食と歯の部会

## Tsuwano T-space ニュースライン

東京で津和野を PR！津和野町東京事務所ではこんな活動をしています！

### 1/20 石見神楽文京公演開催！



石見神楽東京社中さんの公演には昼夜合わせて 600 人の来場がありました

### 食材パンフレット作成



まめ茶パンナコッタ  
わさびご飯

マルシェで食材を身近に感じてもらうように様々なレシピを作っています

### 三大芋煮会東京開催に向けて準備進行中！



来年 10 月東京での開催を目指します

■スタッフからのひとこと  
東京でも雪が降り、朝夜は空気がとても冷たいです。  
津和野はとくに寒いと思いますが、防寒をしっかりと風邪を引かないようにお過ごしください。



【お問合せ先】津和野町東京事務所 (T-space) ☎ 03-5615-8358  
<http://tsuwano-tokyo.net/>

## 国民年金保険料の納付は、口座振替での前納・早割が便利でお得です！

健康福祉課 ☎ 72-0651

早割は月 50 円（年間 600 円）お得！  
国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを「早割」といいます。  
※現金納付の場合では割引はありません。  
6 カ月分、1 年分、2 年分をまとめて前納はさらにお得  
・6 カ月前納：現金で毎月納付に比べて年間 2,240 円割引  
・1 年前納：現金で毎月納付に比べて年間 4,150 円割引  
・2 年前納：現金で毎月納付に比べて年間 7,820 円割引  
※6 カ月前納、1 年前納等  
は現金納付でも割引がありますが、口座振替の方が割引額も多くなります。  
※前納による納付済期間中に会社等へ勤務し厚生年金保険に加入された場合は、未経過期間の国民年金保険料は還付されます。

方の前納期間は、60 歳到達日（誕生日の前日）の属する月の前月分までとなります。  
お申し込みは簡単！  
口座振替申出書に必要事項を記入・押印（金融機関への届出印）し、お近くの年金事務所（郵送可）、または口座振替を行う口座のある金融機関へ提出してください。（役場に提出されても大丈夫です。）  
お申し込み前に、提出期限（6 カ月前納（4 月～9 月分）、1 年前納、2 年前納は平成 30 年 2 月 28 日）をご確認ください。郵送の場合は提出期限内に届くように余裕をもって投函してください。  
詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル又は浜田年金事務所（☎ 0855・22・0670）にお問い合わせください。  
ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570・003・004  
※050 から始まる電話でかける場合は ☎ 03・6630・2525

# 町からのお知らせ

## 津高ダイジェスト

ここでは、津和野高校の“今”をお届けします！

### 津和野百景図を発信する新聞をツコウ生1年生チームで作成！

ツコウ生1年生チーム3名（波田歩さん、大浴礼華さん、渋谷圭香さん）が津和野百景図を紹介する新聞「魅力百景」を作り、このほどインターネットで公開されました！

これは、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を盛り上げる活動として、地域文化、祭り、文化財などについて地元の中高生中心に取材する「文化プログラム・プレスセンター」の一環で行われました。



3名は、11月5日（日）に永明寺で行われた伝統芸能や津和野百景図などを楽しむイベント「ニッポンたからものプロジェクト津和野公演」取材しました。その後、共同通信社の記者さんのアドバイスを受け、新聞の作成を進めてきました。

### 「平成29年度島根県高等学校弁論大会」で、2年生の永嶺千優さんが最優秀賞！

2017年12月25日（月）に開催された弁論大会で、2年生の永嶺千優さんが最優秀賞に選ばれました！

永嶺さんは、ボランティアで訪れたフィリピンで貧しい暮らしをする子どもたちや、孤児院で生活する子どもたちと交流した経験を紹介し、「よりよい未来のためにこれからも様々な活動に参加し、多くのことを知り、自分にできることを考えたい」と力強く夢を語っていました。永嶺さん、おめでとうございます！



永嶺さんは、夏に開催される全国高校総合文化祭に、島根県代表として出場します。

津和野高校ホームページにて、「魅力百景」新聞と作成した3名のコメントや、最優秀賞を受賞した永嶺さんのコメントを紹介しております。ぜひご覧ください！

→津和野高校HP <http://tsuwano.ed.jp/>

## つわみん活動日記

1月19日（金） やまぐちと津和野 移住 Life（東京都千代田区）  
1月20日（土）・21日（日） 島根ふるさとフェア（広島市）

今年は雪もたくさん降って雪かき大変だったね～！みんな、雪だるまつくった～？

つわみんは、東京と広島におでかけしてきたよ！東京では、東京駅のちかくの「KITTE」でおとなり山口県のまちと一緒に特産品の販売をしたり、まちの魅力をPRしてきたんじや！仲良くなれたお友だちがだれか一人でも、津和野にきてくれたらいいなあ☆

次の日は大急ぎで広島にいて、島根ふるさとフェアで津和野のみんなと一緒にPRをしてきたよ！いろんなキャラクターのお友だちに会えたり、特産品もたくさんの人に手に取ってもらえてうれしかったわあ！島根も山口も、すてきな魅力がいっぱいあるって改めて実感できたよ♪



つわみんへ出演依頼などができます。詳しくは担当課までお問合せください。【お問合せ先】商工観光課 ☎ 72-0652

| 水 -Wednesday-  | 木 -Thursday-  | 金 -Friday-  | 土 -Saturday-   |
|--|---|---|--|
|  | <b>1</b><br>◎キラキラ体操教室<br>(木部公民館 /10:30-11:30)<br>(畑迫公民館 /13:30-14:30)<br>◎津和野地区ゴムバンド教室<br>(町セ) /13:30-15:00<br>◎あさぎりの湯定休日<br>(なごみ)  | <b>2</b><br>◎明るい生活相談<br>(やま) /10:00-12:00)  | <b>3</b><br>◎月いちボランティア清掃<br>(社協津和野支所 /8:00-9:00)   |
| <b>7</b><br>◎交通事故相談<br>(浜田合同庁舎 /9:00-12:00,13:00-16:00)<br>◎乳がん健診<br>(発熱外来診療所 /9:00-15:30)<br>◎季節の湯(薬湯、露天にて)<br>(なごみ) /10:00-21:00)<br>◎親子読書会<br>(日原保育園 2F/10:30-11:45)<br>◎発達クリニック<br>(障害者福祉センター /午後)<br>◎水彩画教室<br>(町セ) /13:30-19:00-)  | <b>8</b><br>◎乳がん健診<br>(発熱外来診療所 /9:00-15:30)<br>◎水彩画教室<br>(日公) /9:30-11:30)<br>◎ぴよんぴよん教室<br>(日原保育園 /10:00-11:30)<br>◎つわのオレンジカフェ<br>(やま) /13:30-15:30)<br>◎フラダンス教室<br>(プラサ枕瀬 /14:00-15:00)<br>◎あさぎりの湯定休日<br>(なごみ) | <b>9</b><br>◎乳がん健診<br>(発熱外来診療所 /9:00-15:30)<br>◎元気会 <sup>※1</sup><br>(やま) /10:00-11:30)<br>◎行政相談<br>人権相談<br>心配ごと相談<br>(福セ) /10:00-12:00)<br>◎パソコン教室<br>(青原公民館 /10:00-12:00)<br>◎史談会<br>(町セ) /13:30-)<br>◎さくら会<br>(須川公民館 /13:30-15:00) | <b>10</b><br>◎レディース健診<br>(町セ) /9:00-11:20)<br>◎レディース健診<br>(発熱外来診療所 /13:00-14:50)<br>◎卒業式<br>(津和野中学校、日原中学校) |
| <b>14</b><br>◎交通事故相談<br>(浜田合同庁舎 /9:00-12:00,13:00-16:00)<br>◎陶芸教室<br>(日公) /9:00-12:00)<br>◎にこにこ会 <sup>※1</sup><br>(プラサ枕瀬 /10:00-11:30)<br>◎フォロー教室 <sup>※1</sup><br>(池河公民館 /10:00-11:30)<br>◎手話生活相談<br>(役場本庁舎 /13:30-16:00)<br>◎かけ橋の会<br>(町セ) /14:00-16:00)<br>◎断酒会<br>(町セ) /19:00-21:00) | <b>15</b><br>◎津和野地区ゴムバンド教室<br>(町セ) /13:30-15:00)<br>◎あさぎりの湯定休日<br>(なごみ)   | <b>16</b><br>◎行政相談<br>明るい生活相談<br>(やま) /10:00-12:00)<br>◎無料法律相談<br>(福セ) /13:00-16:00)<br>◎卒業式<br>(津和野小学校)  | <b>17</b><br>◎卒業式<br>(青原小学校)   |
| <b>21</b> 春分の日<br>◎季節の湯(薬湯、露天にて)<br>(なごみ) /10:00-21:00)<br>◎水彩画教室<br>(町セ) /13:30-19:00-)<br>◎すみれ会 <sup>※1</sup><br>(小瀬会館 /13:30-15:00)<br>◎断酒会<br>(プラサ枕瀬 /19:00-21:00)   | <b>22</b><br>◎交通事故巡回相談(要予約)<br>(益田市役所 /9:00-15:00)<br>◎水彩画教室<br>(日公) /9:30-11:30)<br>◎リハビリ恋・来い・鯉クラブ <sup>※1</sup><br>(町セ) /10:00-11:30)<br>◎フラダンス教室<br>(プラサ枕瀬 /14:00-15:00)<br>◎あさぎりの湯定休日<br>(なごみ)              | <b>23</b><br>◎離乳食教室<br>(やま) /9:30-11:30)<br>◎行政相談<br>心配ごと相談<br>(福セ) /10:00-12:00)<br>◎パソコン教室<br>(青原公民館 /10:00-12:00)<br>◎修了式<br>(津和野小学校、日原小学校、津和野中学校、日原中学校)   | <b>24</b><br>◎ロボラボ教室 in 津和野<br>(日原小学校体育館 /12:30-17:00)<br>◎修了式<br>(青原小学校)                                  |
| <b>28</b><br>◎交通事故相談<br>(浜田合同庁舎 /9:00-12:00,13:00-16:00)<br>◎手話生活相談<br>(役場本庁舎 /14:30-16:00)  | <b>29</b><br>◎あさぎりの湯定休日<br>(なごみ)  | <b>30</b><br>◎津和野図書館休館日   | ※2 家庭のあり方を見つめなおし、家族でふれあう時間を作るために設けられた日   |

**出産や手術で大量出血した方等へ**

◎型肝炎ウイルス検査はされましたか？  
 製剤による感染の給付金を受けるには  
 2023年1月16日までに裁判提起を！

詳しくは ▶ 政府広報 ◎型肝炎 検索

# 3月

国民健康保険税・第12期  
後期高齢者医療保険料  
.....第12期  
介護保険料.....第12期

町税等の支払いは口座振替が便利でおススメです

## 納期限 4月2日

各料金・税金は納付期限までに納付しないと、20日以内に督促状を発送します。  
その後の納付には100円の手数料が別途必要となります。

### 主な行事のお問合せ先

- 行政相談  
総務財政課.....☎74-0028
- 交通事故相談 鳥根県交通事故相談所 ☎0852-22-5102
- 無料人権相談  
税務住民課.....☎74-0059
- 健康相談, 育児相談, 乳児・幼児健診, ケアサロン, 手話生活相談, 心の相談, ひとり親巡回就業相談  
健康福祉課.....☎72-0657  
.....☎72-0673
- タブレット講習会, PCちょい知り教室 つわの暮らし推進課.....☎74-0092
- 心配ごと相談(各地区含む), 無料法律相談  
社会福祉協議会  
津和野支所.....☎72-1494
- 明るい生活相談  
社会福祉協議会  
本所日原支所.....☎74-1617
- パソコン教室, キッズえいかいわ, ヨガ教室, 水彩画教室, フラダンス  
日原中央公民館.....☎74-0302
- 3B体操, 水彩画教室  
津和野町民センター☎72-2070
- キラキラ体操教室, 元気アップ教室, フォロー教室  
※1 地域運動推進員サロン活動・研修会 地域包括支援センター  
☎72-0683
- パソコン初心者教室, 食育の集い  
青原公民館.....☎75-0039
- 断酒会 断酒会鹿足支部  
☎090-9061-8012

| 日 -Sunday-   | 月 -Monday-  | 火 -Tuesday-  |
|--|---|--|
|  | <p>あなたの「働きたい」を応援します<br/>サポートステーションは15歳から39歳までの働くことに不安や悩みを抱える若者の総合相談窓口です。出張セミナーでは、ビジネスマナーや自己分析などを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>出張相談会<br/>3月23日(金) 11時~13時<br/>ハローワーク益田1階相談室</li> <li>出張セミナー<br/>3月23日(金) 15時~16時<br/>益田市子ども・若者支援センター</li> </ul> <p>■問い合わせ<br/>しまね西部若者サポートステーション<br/>☎0855-22-6830</p> |  |
| 4  | 5   | 6  |
| <p>◎石見神楽公演(石見神楽日原社中)<br/>(なごみ)</p> <p>【当番医】和崎医院</p>  | <p>◎育児・栄養相談<br/>(日原保育園/10:00-11:30)</p> <p>◎キッズえいかいわ<br/>(日原小学校ミーティングルーム/15:45-16:45)</p>   | <p>◎乳がん健診<br/>(発熱外来診療所/9:00-15:30)</p> <p>◎なかよし体操中座*1<br/>(中座会館/10:00-11:30)</p> <p>◎パソコン教室<br/>(日公)/10:00-12:00)</p> <p>◎キラキラ体操教室<br/>(左館公民館/10:30-11:30)<br/>(やま)/13:30-14:30)</p> <p>◎さわやか会*1<br/>(青原公民館/13:30-15:00)</p>   |
| 11   | 12  | 13   |
| <p>◎第28回つわのSL健康マラソン大会<br/>(津和野高校グラウンド/9:20スタート)</p> <p>【当番医】栗栖医院</p>   | <p>◎3B体操<br/>(町セ)/13:30~)</p>   | <p>◎パソコン教室<br/>(日公)/10:00-12:00)</p> <p>◎キラキラ体操教室<br/>(名賀地域センター/10:30-11:30)<br/>(町セ)/13:30-14:30)</p> <p>◎さわやか会*1<br/>(青原公民館/13:30-15:00)</p>   |
| 18   | 19  | 20   |
| <p>◎第105回輪読鷗外<br/>(森鷗外記念館/10:00-11:00)</p> <p>◎しまね家庭の日*2</p> <p>◎石見神楽公演(久木社中)<br/>(なごみ)</p> <p>【当番医】つわぶき医院</p> | <p>◎食育のつどい<br/>(青原公民館/9:30-14:00)</p> <p>◎畑畑 HBG*1<br/>(畑畑公民館/10:00-11:30)</p> <p>◎キッズえいかいわ<br/>(日原小学校ミーティングルーム/15:45-16:45)</p>  | <p>◎パソコン教室<br/>(日公)/10:00-12:00)</p> <p>◎さわやか会*1<br/>(青原公民館/13:30-15:00)</p> <p>◎卒業式<br/>(日原小学校)</p>   |
| 25   | 26  | 27   |
| <p>◎修了式<br/>(木部小学校)</p> <p>【当番医】増野医院</p>   | <p>◎3B体操<br/>(町セ)/13:30~)</p> <p>◎小川はつらつクラブ*1<br/>(小川公民館/13:30-15:00)</p> <p>◎こころの相談<br/>(やま)/14:00-16:00)</p>  | <p>◎名賀のぞみクラブ*1<br/>(名賀地域センター/10:00-11:30)</p> <p>◎育児・栄養相談<br/>(町セ)/10:00-11:30)</p> <p>◎パソコン教室<br/>(日公)/10:00-12:00)</p> <p>◎つわのオレンジカフェ<br/>(社協津和野支所/10:00-12:00)</p> <p>◎キラキラ体操教室<br/>(池河公民館/10:30-11:30)<br/>(須川公民館/13:30-14:30)</p> <p>◎さわやか会*1<br/>(青原公民館/13:30-15:00)</p> |

## 健康づくりコラム

# さようなら ストレス こんにちは リラックス

これまで、健康まつりや地域の健康教室などを通じて、①日々実践されているストレス解消法、②とっておきのリラックス法の2点をお聞きしましたのでご紹介します。

下記のストレス解消法やリラックス法を見て、自分自身のこころの健康について振り返り、今よりもこころが元気になるヒントが見つければ幸いです。

これからも『からだ』も『こころ』も大切に健康で生きがいのある生活を送っていきましょう。



### 食べる

- 御馳走をお腹いっぱい食べる  
(...この時は、カロリーを忘れる)
- 甘いものを食べる
- お酒を飲む。飲み会!
- 温かいものを飲む(コーヒー等)
- スイーツを作って食べる
- 気分スッキリさせたい時は、柑橘系を食べる!
- 噛みごたえのあるものを食べる



### 話す 笑う

- 皆とおしゃべり
  - 毒を吐く
  - 誰かと会う、交わる
  - 大好きな人と一緒にいる
  - 会いたい人に会いに行く
  - とにかく笑う。嫌でも笑う
- ☐早く動き、いつでもどこでもできて費用もかからない「笑い」。笑うことで免疫力がアップするなどの効果があることがわかっています。



### 寝る

- ひたすら寝る
- ゆっくり湯船につかって、身体を温めて寝る
- 起きた時に朝日を浴びる
- ☐目に光をとり込むとホルモンの分泌が活性化され、身体のリズムが調整されます。
- 寝る前の読書やアロマ



### 趣味

- 温泉、銭湯
- ドライブ
- 旅行
- 折り紙
- 鯉の餌やり
- 塗り絵
- 音楽を聴く
- 買い物
- 1人カラオケ
- パチンコ
- 映画鑑賞
- ゲーム
- ペットと散歩
- 家庭菜園
- 宝くじ購入
- 漫画・読書



### 運動

- ジョギング
- ウォーキング
- 地区のみんなが集まってラジオ体操をする
- 農作業
- グラウンドゴルフ
- スポーツで汗をかく
- ウォーキングしながら散策
- ☐肩の力を抜いて歩きましょう。



### 家族

- 子どもの寝顔をみる
- 子どもとお出かけ(SL見物等)
- 子どもと一緒に風呂
- おばあちゃんのご飯をお腹いっぱい食べる
- たまには夫婦2人でお出かけ
- 夫婦喧嘩
- 家族揃ってご飯



### 気持ちの切り替え

- 何も考えない
- 深呼吸
- 車の中で大声を出す
- ☐ストレス解消は大声を出すのが効果的
- 嫌なことを紙に書いて破る
- クッションを叩く
- 明るい色の服を着る
- ☐緑色は、疲れた目を癒す効果有り!
- アロマを楽しむ
- ☐イライラしているときは、「ラベンダー」
- ☐落ち込んでいるときは、「ジャスミン」がおすすめ。

### ひとりで悩まないで

～気になる時は早めに相談しましょう～

#### 【主な相談先】

1. 津和野町役場 健康福祉課 保健予防係  
☎0856-72-0657 (平日8:30~17:15)
2. 益田保健所 健康増進課 心の健康係  
☎0856-31-9545 (平日8:30~17:15)
3. つわの健康ダイヤル24 (24時間/年中無休)  
☎0120-250-752 (通話料無料)

小さな掛金、大きな補償

# スポーツ安全保険<sup>®</sup>

対象となる事故

団体活動中の事故/往復中の事故

保険期間

平成30年4月1日午前0時から  
平成31年3月31日午後12時まで



加入区分・掛金・補償額

| 加入対象者                                  | 補償対象となる団体活動  | 加入区分                        | 年間掛金<br>(1人当たり) | 傷害保険金額  |              |                            |                           | 賠償責任保険<br>支払限度額<br>(免責金額なし)   | 突然死葬儀<br>費用保険<br>支払限度額                        |
|--|--|-----------------------------|-----------------|---------|--------------|----------------------------|---------------------------|---|---|
|  |  |                             |                 | 死亡      | 後遺障害<br>(最高) | 入院日額<br>(1日あたり/<br>110日限度) | 通院日額<br>(1日あたり/<br>30日限度) |   |   |
| 子ども<br>(中学生以下)<br>※特別支援学校<br>高等部の生徒を含む | スポーツ活動<br>文化活動 ボランティア活動 地域活動   | A1                          | 800円            | 2,000万円 | 3,000万円      | 4,000円                     | 1,500円                    | 対人・対物賠償<br>合算1事故 5億円<br>(ただし、対人賠償は<br>1人1億円)  | 突然死<br>(急性心不全<br>脳内出血<br>など)                  |
|  | 上記団体活動に加え、個人活動も対象<br>上段: 団体活動中およびその往復中の補償額<br>下段: 上記以外(個人活動など)の補償額       | AW                          | 1,450円          | 2,100万円 | 3,150万円      | 5,000円                     | 2,000円                    | 対人・対物賠償<br>合算1事故 5億円<br>(ただし、対人賠償は<br>1人1億500万円)  | 葬儀費用<br>180万円                                 |
| 大人<br>(高校生以上)                          | スポーツ活動   | C<br>(64歳以下)                | 1,850円          | 2,000万円 | 3,000万円      | 4,000円                     | 1,500円                    | 対人・対物賠償<br>合算1事故 5億円<br>(ただし、対人賠償は<br>1人1億円)<br>自動車事故によ<br>って賠償責任を<br>負った場合は、<br>補償の対象とな<br>りません。 | 突然死<br>(急性心不全<br>脳内出血<br>など)<br>葬儀費用<br>180万円 |
|  | スポーツ活動の指導・審判<br>※右記年齢の判断は、「平成30年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれが早い日の年齢を基準とします。 | B<br>(65歳以上)                | 1,200円          | 600万円   | 900万円        | 1,800円                     | 1,000円                    |   |   |
|  | 文化活動 ボランティア活動 地域活動<br>準備・片付け・応援・団体の送迎<br>※スポーツ活動を行う場合は対象となりません。          | A2<br>(A2区分は65歳以上の方も加入できます) | 800円            | 2,000万円 | 3,000万円      | 4,000円                     | 1,500円                    |   |   |
| 全年齢                                    | 危険度の高いスポーツ   | D                           | 11,000円         | 500万円   | 750万円        | 1,800円                     | 1,000円                    |   |   |

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

スポーツ安全協会 島根県支部 〒690-0015 松江市上乃木10丁目4番2号  
島根県立水泳プール内  
(公財) 島根県体育協会内

TEL 0852-21-5388 FAX 0852-26-4733 電話受付時間 午前8時30分～午後3時15分(土、祭日、12月29日から1月3日を除く)



保険の詳細内容、資料の請求は、  
ホームページをご覧ください。  
※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全保険 検索

この広告はスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

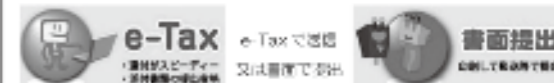
(引受幹事保険会社)  
東京海上日動火災保険株式会社  
担当課 公務第2部 文教公務室  
TEL 03-3515-4346(平日9:00~17:00)  
(共同引受保険会社(平成30年4月予定))  
あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン 日本興亜  
大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

## 確定申告はお済みですか？

所得税及び復興特別所得税、贈与税の申告・納税は  
3月15日(木)まで  
個人事業者の消費税及び地方消費税の申告・納税は  
4月2日(月)まで

確定申告書の作成は、便利な  
「確定申告書等作成コーナー」で！

作成した申告書は



マイナンバーの入力と本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。ただし、e-Taxで送信すれば本人確認書類の提示等は不要です。

### 便利で確実な 振替納税をご利用ください

雑税のために金融機関や税務署に向く必要がなく、大変便利で確実な納付方法です。  
お申込は、「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」に必要事項をご記入・押印の上、申告期限までに税務署又は金融機関に提出してください。

平成29年分の振替日

【所得税及び復興特別所得税】 4月20日(金)  
【消費税及び地方消費税(個人事業者)】 4月25日(水)

### 消費税の確定申告が必要な方

- 平成27年分の課税売上高が1,000万円を超える事業者
- 平成27年分の課税売上高が1,000万円以下の事業者で、平成28年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者
- 平成27年分の課税売上高が1,000万円以下であっても、特定期間(平成28年1月1日から6月30日)の課税売上高又は給与等支払額が1,000万円を超える事業者

### 確定申告が間違っていたとき

確定申告を提出した後で、計算誤りなど申告した内容に間違いがあることに気付いた場合は、次の方法で訂正することができます。また、確定申告することを忘れていた場合は、できるだけ早く申告するようにしてください。

#### 税額を多く申告していたとき⇒「更正の請求」

更正の請求書は、次の期間内に提出してください。  
○ 平成25年分～平成29年分・法定申告期限から5年以内

#### 税額を少なく申告していたとき⇒「修正申告」

修正申告によって納める税額には、延滞税がかかる場合がありますので、できるだけ早く申告・納付するようにしてください。また、加算税が課税される場合があります。

#### 確定申告を忘れていたとき

提出期限を過ぎて申告した場合などには、新たに加算税がかかる場合があります。法定申告期限の日から納付日までの延滞税を併せて納付しなければならない場合がありますので、ご注意ください。

### 税務職員を装った「振り込み詐欺」にご注意ください

税務職員を装い、現金自動預け払い機(ATM)を操作させ振込みを行わせる「振り込み詐欺」による被害が発生しております。

- 税務署や国税局では、遺付金受取のために金融機関等のATMの操作を求めることはありません。
- 国税の納税のために金融機関の口座を指定して振込みを求められることはありません。
- 内容について不審に思われた場合には、一旦電話を切って、最寄りの税務署にお問い合わせください。

申告手続などにはマイナンバーの入力と本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。ただし、e-Taxで送信すれば本人確認書類の提示等は不要です。

詳しい情報は国税庁ホームページへ 国税庁 で 検索

※ 税務署へ来署される皆様へ  
税務署の駐車場は駐車スペースが少なく、申告期間中は混雑が多くなりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ先：益田税務署(0856)22-0444(代表)

## 案内 ..... Guide

### 無料法律相談を実施中

益田ひまわり基金法律事務所では、無料の法律相談を行っています。相談には事前予約が必要、受任した場合は別途料金が必要となります。

- 3月14日(水) 10時～17時  
場 益田ひまわり基金法律事務所
- 益田ひまわり基金法律事務所  
☎0856・31・1565

### 司法書士無料法律相談のお知らせ

島根県司法書士会の司法書士が、遺産相続や遺言、不動産の売買、名義変更、お金の貸し借り、ローンの返済、悪質商法、会社の登記、裁判、調停、成年後見等高齢者の財産管理など、さまざまな法律相談に応じます。

- 古賀会場(完全予約制)  
3月4日(日) 10時～12時  
場 六日市基幹集落センター
- 益田会場  
3月15日(木) 13時～17時  
場 益田市人権センターあすなろ館  
司法書士総合相談センター  
月・火・木曜日 12時～15時受付  
☎0852・60・9211

### 一斉相談会(法律相談)のお知らせ

県内5ヶ所で一斉に法律相談会を行います。左記問合せ先に予約をお願いいたします。

- 益田会場  
3月23日(金)  
10時～12時、13時～16時  
場 益田市人権センター  
相談時間 40分以内
- 原則無料(3回目から有料)
- 石見法律相談センター  
☎0855・22・4514

### 石綿(アスベスト)による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労災保険法に基づく各種の労災保険給付や石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ったから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性がありますので、まずはお気軽に最寄りの都道府県労働局または労働基準監督署にご相談ください。

### 相談ください。

益田労働基準監督署  
☎0856・22・2351

### しまね企業ガイダンスのお知らせ

ジョブカフェしまねから「しまね企業ガイダンス」のお知らせです。就職活動を始める方必見！企業の採用担当者から会社説明や仕事内容について聞くことができます。対象は、平成31年3月に大学、短大、高専、専修学校等を卒業予定の学生、県内での初就職を希望する方です。  
3月14日(水) 12時～17時  
場 島根県立大学 交流センター  
島根県立大学 交流センター  
財団  
☎0855・25・1600

### 国税専門官を募集します

対①昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの方  
②平成9年4月2日以降生まれの方で、大学を卒業した方および平成31年3月までに大学を卒業する見込みの方  
■試験の程度 大学卒業程度  
■受験申込方法 インターネット  
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>  
※インターネット申込みができません

い場合は、受験申込書を第1次試験地に対応する国税局に郵送又は持参してください。

### 受験受付期間

インターネットによる申込み  
3月30日(金)～4月11日(水)  
・郵送又は持参による申込み  
3月30日(金)～4月2日(月)  
■第1次試験  
試験日 6月10日(日)  
試験地 広島国税局管内では、松江市、岡山市、広島市  
・試験種目 基礎能力試験(多肢選択式)、専門試験(多肢選択式、記述式)  
■受験案内及びパンフレットの請求、問合せ先  
広島国税局人事第二課試験研修係  
広島市中区上八丁堀6-30  
☎08222219211  
採用案内情報等  
国税庁ホームページに掲載  
<http://www.nta.go.jp>

### 新着図書 ..... Books

- ▽日原図書館  
群ようこ..... 朝日新聞出版
- ▽体幹リセットダイエット  
佐久間健一... サンマーク出版
- ▽猫の傀儡

- 西條奈加..... 光文社
- ▽老人の取扱説明書  
平松類... SBクリエイティブ
- ▽北欧スウェーデン式自分を大切に  
マッツ・ビルマーク他... 文響社
- ▼津和野図書館  
3月30日(金)は休館です。
- ▽百年泥  
石井遊佳..... 新潮社
- ▽おらおらでひとりいぐも  
若竹千佐子... 河出書房新社
- ▽銀河鉄道の父  
門井慶喜..... 講談社
- ▽北越雪譜  
鈴木牧之..... 岩波書店
- ▽うろんな客  
エドワード・ゴリー  
..... 河出書房新社

## 医療 ..... Medical

- ◆津和野共存病院 ☎72・0660
- 【月】循環器内科(午前・3月5日、12日、26日(その他未定)・小児科予防接種・乳児検診(午後・予約制)
- 【火】外科(午前) 産婦人科第1・3 火曜日(【午前】外来診療・妊婦健診・【午後】子宮がん検診(予約制))
- ◆つわぶき医院 ☎72・3500
- 【月】内科(午前)
- 【火】内科(午前)
- 【水】内科(午前・午後)
- 【木】内科(午前)
- 【金】内科(午前・午後)
- ※日程は変更する場合があります。

■ 3月4日(日) 和崎医院 ☎72-0025



在 診 医 生 ..... Hospital

◆ 和崎医院 ☎72・0025

【水】肝臓病専門外来(日本肝臓学会専門医)・予約制  
会場 会専門医)・予約制  
※当院では苦痛の少ない鼻からの胃カメラを行っています。ピロリ菌の除菌もご相談ください。  
※土曜日の午後は診療していません。(14時から17時まで、ただし受付は16時30分まで)

■ 3月25日(日) 増野医院 ☎74-0053



■ 3月21日(水) 小笠原医院 ☎79-2012



■ 3月18日(日) つわぶき医院 ☎72-3500



■ 3月11日(日) 栗栖医院 ☎79-2006





# 3 サンネットにちはら番組表 2018

※ ●1Hごとに放送 ●●2Hごとに放送 ○3Hごとに放送 再…再放送 特…特別番組

| 日   | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土                   |
|---|---|--|--|---|--|---------------------|
| ましかとメッセージ集集中!   |   | セキュリティ対策のお話し   |  | 1   | 2  | 3                   |
| サンネットにちはらは、鹿定郡内の四季折々の風景を番組が放送されている時間帯にデータ放送とともに放送しています。<br>みなさんのお住まいの地域で放送して欲しい景色・風景などありましたらぜひサンネットにちはらまでお寄せください。 |   | 近世、インターネットを介したコンピューターウイルスによる個人情報の漏洩や有害な情報の拡散が問題になっています。<br>お使いのPCで、スマートフォンなどのOSやウイルス対策ソフトウェアを最新の状態にしておきましょう。セキュリティ対策をしてみてください。 |  | 6:00<br>○平成29年度津和野町小学生子ども議会                                 | 6:00<br>●CATV情報 ネットしまね 2月号(再)            | 6:00<br>●ニュースサン ネット |
| 4   | 5   | 6  | 7  | 8   | 9  | 10                  |
| 6:00<br>●ニュースサン ネット   | 6:00<br>○ニュースサン ネット 月曜版 実績2月放送分                     | 6:00<br>●白大病院 ちょっと気になる健康講座 1月号(再)  | 6:00<br>●LOOKING FOR アクアス 2月号                            | 6:00<br>●さんぽ発見ヒメルnavi2月号 7:00<br>●元気な田舎へGo!【宮内市 大津町久野地区】(再) | 6:00<br>CNHKエンタープライズ 制作番組                | 6:00<br>●ニュースサン ネット |
| 11  | 12  | 13   | 14   | 15  | 16                                       | 17                  |
| 6:00<br>●ニュースサン ネット   | 6:00<br>●福袋★ドキ! あまちゃんネル vol.24 7:00<br>●ちょい放送ぶん 2月号 | 6:00<br>●グラントワチャンネル 3月号 7:00<br>●NHK NEWS 3月号  | 6:00<br>●ますますおいしい 3月放送分 7:00<br>●うらうらとゆくと29回             | 6:00<br>○美しい森林づくり講演会【旧伏見の歴史と伝説〜津和野の自然と歴史の連続性〜】              | 6:00<br>●CATV情報 ネットしまね 3月号(再)            | 6:00<br>●ニュースサン ネット |
| 18  | 19  | 20   | 21   | 22  | 23                                       | 24                  |
| 6:00<br>●ニュースサン ネット   | 6:00<br>○2018 ミス・ユニバース・ジャパン 島根大会ファイナル               | 6:00<br>●白大病院 ちょっと気になる健康講座 2月号 7:00<br>●出雲のほろ道 2月号   | 6:00<br>●LOOKING FOR アクアス 2月号(再) 7:00<br>●釣り天国!石見 2月号(再) | 6:00<br>●物の道ゆらゆら #4 7:00<br>●元気な田舎へGo!【宮内市 久野地区】            | 6:00<br>CNHKエンタープライズ 制作番組(再)             | 6:00<br>●ニュースサン ネット |
| 25  | 26  | 27   | 28   | 29  | 30                                       | 31                  |
| 6:00<br>●ニュースサン ネット   | 吉野町議会3月定例会【初日午前】放送時間 10:00~15:00~20:00~             | 吉野町議会3月定例会【初日午後】放送時間 10:00~15:00~20:00~  | 吉野町議会3月定例会【2日目午前】放送時間 10:00~15:00~20:00~                 | 吉野町議会3月定例会【2日目午後】放送時間 10:00~15:00~20:00~                    | 吉野町議会3月定例会【3日目午前】放送時間 10:00~15:00~20:00~ | 6:00<br>●ニュースサン ネット |

※編成の都合上、番組を変更する場合があります

今月のオススメ番組

### 2018 ミス・ユニバース・ジャパン 島根大会ファイナル

放送日：2月19日 6:00~3時間毎に放送

1月28日(日)に松江市の「松江テルサ テルサホール」でおこなわれたミス・ユニバース・ジャパン島根大会ファイナルの様子をお送りします。島根県内19市町村からファイナルに進んだ5人のファイナリストが島根県の魅力をPRします。(CATVいいなんネット制作)

ケーブルセンター窓口受付時間

平日 8:30~17:15  
(土・日・祝はお休みです)  
緊急連絡先  
セコムコントロールセンター  
Tel:0852-28-0016

●お問い合わせ サンネットにちはら Tel:74-2099/Fax:74-2667

## Grantow Grand Toit

島根県芸術文化センター SHIMANE ARTS CENTER  
石見美術館 IWAMI ART MUSEUM  
いわみ芸術劇場 IWAMI ARTS THEATER

2018年度に開催される展覧会や劇場イベントの情報満載。『2018イベントスケジュール』は2月下旬より配布開始!

問合せ 電話:0856-31-1860 FAX:0856-31-1884 E-mail:zaidan@grantow.jp http://www.grantow.jp

Facebook 更新中!

### モダン・アートに出会う5つの扉

2018 4/21(土) 6/17(日)

紀の国の美術館から 日本近代美術の至宝が やってくる。

和歌山県立近代美術館のコレクションのなかから、佐伯祐三や石塚栄太郎、川口軌外など、絵画作品を中心とした濃厚なモダン・アートの名品をご紹介します。

島根県立石見美術館 島根県芸術文化センター「Grantow」内

【開館時間】10:00~18:30(展示室への入場は18:00まで)  
【休館日】火曜日(5月1日は開館)  
【観覧料】一般1,000円、大学生600円、小中高生300円 ※企画展のみの料金

### Grantow弦楽合奏団

第7回 定期演奏会

2018.3.11(日) Grantow小ホール 開場13:30/開演14:00

今年も「東京アーティスト協会」をゲストに迎え、弦楽が奏でる豊かな響きをお届けします。

入場料 (全席指定・税込)  
一般前売1,000円(会員800円)  
一般当日1,200円(会員1,000円)  
高校生以下無料

### NHK交響楽団演奏会

益田公演 N響

2018.3.12(日) Grantow大ホール 開場17:45/開演18:30

【指揮】ステファン・ブルニエ 【ピアノ】上原彩子  
【管弦楽】NHK交響楽団

入場料 (全席指定・税込)  
S席6,000円/A席5,000円  
B席4,000円/C席3,000円  
【問合せ】ハローダイヤル  
TEL:050-5542-8600(AM10:00~PM10:00)

### 益田 糸操り人形

明治時代から脈々と受け継がれてきた熟練と伝統の技をご堪能ください。

2018年3月18日(日) Grantow小ホール 開場13:00/開演13:30  
一般500円(会員400円)(ともに前売・当日同料金)  
高校生以下無料

公演終了後、体験コーナー開催!

### 毎月1回上映・Grantowシアター

「ナミヤ雑貨店の奇蹟」

2018年3月3日(土) Grantow小ホール (開場各30分前)  
①10:00~ ②14:00~ ③18:30~

●一般(前売)1,000円(当日)1,200円  
●子ども500円(前売・当日同料金)

監督:廣木隆一 [出演]山田涼介、西田敏行ほか [製作国]日本 [制作年]2017年 [上映時間]129分

### Grantow会員募集中!

「Grantow」では、文化芸術をもっと身近に感じていただくために、ご希望に応じて3つの会員制度を設けています。会員様には様々な特典(提携店での優待サービスや会員割引など)をご用意し、最新情報をご提供。ご入会のお申込みは、「Grantow」総合カウンターで随時受付中です。ぜひお得な会員制度をご利用ください。

「2018イベントスケジュール」、2月下旬より配布開始!  
2018年度に行われる石見美術館の展覧会やいわみ芸術劇場の主な公演情報を手に入れよう。  
※「Grantow」ほか全国の提携美術館・主要文化施設などで配布しています。

### ジュニアコーラスフェスティバル2018

フレンドシップコンサート~つなぐ~

2018.3.25(日) Grantow大ホール 開場13:00/開演13:30

全席自由  
【前売】500円(会員400円)  
【当日】700円(会員600円)  
※大人・子ども同料金 ※音楽学費無料

ゲスト:むさし野ジュニア合唱団「風」  
Grantowフェスティバル実行委員会 益田小学校 津和野小学校 津和野中学校 津和野高等学校 石見文化ホール 県立石見芸術センター 石見芸術劇場 石見芸術文化センター

中庭広場タイル貼替工事のお知らせ  
Grantowでは2018年3月末(予定)までの期間、中庭広場の床タイルの貼り替替工事をしています。工事期間中は、正面エントランスと回廊の一部を封鎖し、関係者以外の中庭広場への出入りができません。ご利用のお客様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

## 自衛官募集のお知らせ

### ◆自衛隊幹部候補生を募集（一般・歯科・薬剤科）

一般大学から進む幹部候補生コースです。ここには、海上・航空自衛隊の飛行要員及び海上の技術要員が含まれます。採用とともに陸・海・空曹長に任命され、陸・海・空幹部候補生学校に入校し、約1年間の課程を経て、3尉（院卒者試験合格者は2等陸・海・空尉）に昇任し、幹部自衛官となります。

#### 【応募資格】

22歳以上26歳未満の者（20歳以上22歳未満の者は大卒（見込含）、修士課程修了者等（見込含）は28歳未満）

#### 【受付期間】

平成30年3月1日（木）から同年5月1日（火）締切日必着

#### 【採用試験】

第1次試験

平成30年5月12日（土）筆記試験

平成30年5月13日（日）筆記式操縦適性試験（飛行要員希望者のみ）

#### 【試験場所】

受付時に通知（筆記式操縦適性試験は松江地方合同庁舎）

#### 【合格発表】

第1次試験合格者発表 平成30年6月1日（金）

#### 【採用時期】

平成31年3月下旬から4月上旬



募集については、自衛隊島根地方協力本部（☎0856-21-0015）までお問い合わせください。

自衛官募集 HP <http://www.mod.go.jp/pc/shimane>

【誤】平成17年 【正】平成29年  
 広報つわの2月号12ページにて、上領さんがイターンされた時期に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

※同意が得られた方のみ掲載しております。

|      |      |       |       |      |       |       |       |      |      |      |      |      |       |       |
|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| 板垣春一 | 水津光男 | 松岡マリ子 | 宮藤千代子 | 和田辞枝 | 田村貞子  | 齋藤久代  | 沖田孝子  | 山本勝義 | 澄田文隆 | 山村元恵 | 林ミツコ | 伊藤義雄 | 上田マカヨ | 1月届出分 |
| 1・27 | 1・25 | 1・23  | 1・20  | 1・18 | 1・17  | 1・17  | 1・8   | 1・6  | 1・5  | 1・4  | 1・2  | 1・1  | 12・31 |       |
| (本郷) | (脇本) | (中組)  | (豊)   | (畑)  | (喜時雨) | (滝元下) | (枕瀬西) | (野中) | (森一) | (東二) | (森三) | (麓耕) | (中川)  |       |
| 91歳  | 90歳  | 77歳   | 94歳   | 89歳  | 90歳   | 64歳   | 80歳   | 86歳  | 60歳  | 87歳  | 96歳  | 96歳  | 93歳   |       |

おくりやみ申しあげます（敬称略）

|      |        |        |       |
|------|--------|--------|-------|
| 原和花  | 栗栖千隼   | 西迫稜晟   | 1月届出分 |
| 1・25 | 1・12   | 1・5    |       |
| (町田) | (鷺原二下) | (鷺原二下) |       |

お祝い申しあげます（敬称略）

Morimoto High Quality Memorial Stone

日本石材産業協会 正会員  
 島根県建築業協会のり組合 西ののり地区本部 指定員  
 各宗社寺一御用商

千代に入千代に...  
**森本石材**  
 株式会社

お問い合わせは ☎0120-4114-48  
<http://www.morimotosekizai.com>

益田支店展示場/益田市遠田町2595-1 TEL(代)0856-(27)-0411  
 本社/鹿足郡津和野町寺田762-7 TEL(代)0856-(72)-1002

この町の身近な法律家として法律相談・不動産、会社、相続登記等・各種許認可の手続をサポートいたします。「まずは、お気軽にご相談から」

鹿足郡津和野町日原171番地2  
**司法書士・行政書士**  
 りょうけ よしのり  
**領家義典事務所**  
 電話兼 FAX 0856 (74) 1538

### □住民基本台帳（平成30年1月末現在）

|           |                                |               |                |
|-----------|--------------------------------|---------------|----------------|
| 世帯数：3,570 | 人口：7,601人<br>男 3,525人 女 4,076人 | 出生：3<br>転入：14 | 死亡：16<br>転出：12 |
|-----------|--------------------------------|---------------|----------------|

※住民基本台帳は、平成24年7月から法律改正により従来は含まれなかった外国人住民の方も含まれるようになりました。

#### ⑤ 広報つわの

- 発行 / 津和野町役場 〒699-5292 島根県鹿足郡津和野町日原54番地25
- 編集 / つわの暮らし推進課 TEL: 0856-74-0092 FAX: 0856-74-0002
- 印刷 / (有)坂田印刷
- URL / <http://www.town.tsuwano.lg.jp/>

モバイル



スマートフォン



facebook

